ఆంధ్రజ్యోతి
**
ANDHRAJYOTHY
సూర్యాపేట
3
మంగళవారం 27 ఫిబ్రవరి 2024



హెల్ప్‌లైన్ నంబర్లు

దివ్యాంగులు, సీనియర్ సిటిజన్స్ సంక్షేమ శాఖ టోల్‌ఫ్రీ నెంబర్ 18005728980

నల్లగొండ :18004251442

యాదాద్రి :1800 425 7106

సూర్యాపేట :1800 425 1972

చికెన్ ధరలు

గుడ్డు డజన్ ధర : 60

జిల్లా	లైవ్	డ్రెస్	స్కిన్‌లెస్
యాదాద్రి	రూ.130	210	230
సూర్యాపేట	రూ.160	230	260
నల్లగొండ	రూ.125	180	220

ఉష్ణోగ్రత గరిష్ఠం 35.5 । కనిష్ఠం 24.0

పంట పొలాలను కాపాడాలి



సూర్యాపేట మూసీ ప్రాజెక్టు కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా చేస్తున్న రైతులు, మాజీ ఎంఎల్‌సీ రంగారెడ్డి

భానుపురి, ఫిబ్రవరి 26 : మూసీ ప్రాజెక్టు ద్వారా నీటిని విడుదల చేసి ఎండిపోతున్న పొలాలను కాపాడాలని సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గసభ్యుడు జూలకంటి రంగారెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని మూసీ ప్రాజెక్టు ఎస్‌ఈ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మిర్యాలగూడ మండలం ఆలగడప, రాయినిపాలెం, ముల్కలపల్లి మూసీ ఆయకట్టు పరిధిలోని తక్కెళ్లపాడు, ఉట్లపల్లి, కాల్వపల్లితండా, కాల్వపల్లి, సుబ్బారెడ్డిగూడెం, ఆలగడప, రాయినిగూడెం, జాలువాయితండా, ముల్కాల కాల్వ గ్రామాల రైతులు మూసీ కాల్వల కింద 3 వేల ఎకరాలు పంట సాగు చేశారన్నారు. మూసీ నీటి మీదనే ఆధారపడి ఉండడంతో నీళ్ల రాక భూగర్భజలాలు అడుగంటిపోతున్నాయన్నారు. పొట్టదశలో ఉన్న వరి పంట ఎండిపోతుందన్నారు. మూసీ ప్రాజెక్టు ద్వారా వారం రోజుల పాటు నీటిని విడుదల చేస్తే రైతాంగం వేసిన పంట చేతికి వస్తుందన్నారు. ప్రభుత్వం మూసీ ప్రాజెక్టు అధికారులు రైతుల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని నీటిని విడుదల చేసి పంట పొలాలను కాపాడాలన్నారు. అనంతరం మూసీ ప్రాజెక్టు ఎస్ఈకి వినతిపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైతు సంఘం నల్లగొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు వీరేపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, రైతు సంఘం నాయకులు మేదరమెట్ల వెంకటేశ్వరరావు, వెంకటరెడ్డి, గజ్జేల జయమ్మ, కోటిరెడ్డి, ముత్తయ్యగౌడ్, జెట్టి లింగయ్య ఉన్నారు.

వ్యవసాయ కార్మికుల సంక్షేమానికి చట్టం చేయాలి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నాగయ్య

కోదాడ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26 : వ్యవసాయ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కేంద్రం సమగ్రమైన చట్టాన్ని చేయాలని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జీ నాగయ్య డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం పట్టణంలోని సుందరయ్యభవన్‌లో నిర్వహించిన సంఘం జిల్లా విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. సంపదను సృష్టిస్తున్న వ్యవసాయ కార్మికులపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో 31లక్షల ఎకరాల భూమి ఉందని, ప్రతి కుటుంబానికీ మూడు ఎకరాల చొప్పున ఇవ్వాల్సి ఉందన్నారు. లక్షలాది మంది ఇళ్లు, ఇళ్ల స్థలాలు లేక ప్రభుత్వం ఇస్తుందన్న ఆశతో ఎదురుచూస్తున్నప్పటికీ పాలకులు పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు అనేక హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీ పథకాలను వెంటనే అమలు చేయాలన్నారు. ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థను పటిష్ఠపర్చి 14 రకాల నిత్యావసరాలు అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆహార భద్రతా చట్టాన్ని ప్రతిష్మాత్మకం గా అమలు చేయాలన్నారు. సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ముల్కలపల్లి రాములు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టిపల్లి సైదులు, సీఐటీ యూ పట్టణ కార్యదర్శి మిట్టగణుపుల ముత్యాలు, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి పులుసు సత్యం, సీఐటీయూ జిల్లా నాయకుడు కోటగిరి వెంకటనారాయణ, సంఘం జిల్లా నాయకులు సోమపంగు జానయ్య, సిరికొండ శ్రీను, హుస్సేన్, మహబూబ్ అలీ, నారసాని వెంకటేశ్వర్లు, ఆరె రామకృష్ణారెడ్డి, కొండమడుగుల చిన్న వెంకటేశ్వర్లు, బాబు, స్వరాజ్యం,బత్తుల రవి, శ్రీను, కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ అర్హతను ఉపసంహరించుకోవాలి



రైటప్‌ఃకలెక్టర్ వెంకటరావుకు వినతిపత్రం అందజేస్తున్న సీఐటీయూ నాయకులు

సూర్యాపేట(కలెక్టరేట్), ఫిబ్రవరి 26 : అంగన్‌వాడీ హెల్పర్లకు పదోన్నతి కల్పించే విషయంలో ఇంటర్ అర్హతను ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోవాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి నెమ్మాది వెంకటేశ్వర్లు డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో సంఘం ఆధ్వర్యంలో పలు డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని కలెక్టర్‌కు అందజేశా రు. ఈ సందర్భంగా వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ ఇంటర్ అర్హత నిబంధనతో చాలామంది సుదీర్ఘకాలం హెల్పర్లుగా పనిచేసిన వారు పదోన్నతికి అనర్హులుగా మిగులుతున్నారని తెలిపారు. అంగన్‌వాడీలకు వేసవి సెలవులు ఇవ్వాలని కోరారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు పక్కా భవనాలు లేకపోవడంతో చిన్నారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో సంఘం నాయకులు రాంబాబు, యాకలక్ష్మి, విజయలక్ష్మి, దుర్గ, త్రివేణి, నాగమణి, బుజ్జి, రాములమ్మ, మట్టమ్మ, లక్ష్మమ్మ పాల్గొన్నారు.

జాతీయ స్థాయి బేస్‌బాల్ పోటీల్లో ప్రతిభ





విజయం సాధించిన జట్టు, సహస్ర(ఫైల్)

నేరేడుచర్ల, ఫిబ్రవరి 26: నేరేడుచర్ల మండలం ముకుందాపు రం గ్రామానికి చెందిన ఎశమల్ల సమస్ర జాతీయస్థాయి బేస్‌బాల్ పోటీల్లో ప్రతిభ కనబర్చింది. బీహార్ రాష్ట్రంలోని పాట్నాలో ఈ నెల 25న జరిగిన 41వ జాతీయ బేస్‌బాల్ పోటీల్లో సహస్ర సారథ్యంలోని తెలంగాణ జట్టు జాతీయస్థాయి పోటీల్లో మొదటి స్థానం సాధించి బంగారు పతకం గెలుచుకుంది. ముకుందాపురం గ్రామానికి చెందిన ప్రైవేటు ఉద్యోగి ఏశమల్ల చంద్రమోహన్ కూతురు సమస్ర హైద్రాబాద్‌లోని హయత్‌నగర్‌లో శ్రీవిశిష్ట జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం బైపీసీ మొదటి సంవత్సరం చదువుతోంది. జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన సమస్రను ముకుందాపురం గ్రామస్థులు అభినందించారు.

రైతు కోసం.. సాంకేతిక వేదిక

సాగుబడిలో రైతులకు సలహాలు, సూచనలు అందించేందుకు గత ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన రైతువేదికలు మరింత సాంకేతికతను సంతరించుకోనున్నాయి. రైతులు శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయాధికారులతో నేరుగా మాట్లాడేందుకు వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సిస్టమ్స్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వీటి ద్వారా కాలానుగుణంగా సాగురంగంలో పాటించాల్సిన పద్ధతులు, నూతన వంగడాలు, సలహాలు, సూచనలు రైతులు తీసుకునేందుకు వీలుంటుంది. ప్రస్తుతం నియోజకవర్గానికి ఒకటి చొప్పున ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో 12 కేంద్రాల్లో ఈ సిస్టమ్‌ను ఏర్పాటుచేశారు. ఈ విధానం విజయవంతమైతే అన్నిరైతువేదికల్లోనూ విధానాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

- నల్లగొండ, సూర్యాపేట సిటీ



నకిరేకల్ నియోజకవర్గం చందుపట్ల రైతువేదికలో ప్రారంభమైన వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సేవలు

- వీడియోకాన్ఫరెన్స్‌లకు వీలుగా ఏర్పాట్లు
- ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలోని 12 నియోజకవర్గాల్లో ప్రారంభం
- రైతులకు సమాచారం కోసం సాంకేతిక వ్యవస్థ
- త్వరలో మరికొన్ని వేదికలకు విస్తరించే అవకాశాలు

రైతు వేదికలు సద్వినియోగం అయ్యేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఉమ్మ డి నల్లగొండ జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 314 రైతు వేదికలను రూ.78.50 కోట్ల తో నిర్మించారు. అయితే అప్పట్లో ఎంతో సమున్నత లక్ష్యంతో నిర్మించిన ఈ రైతువేదికలు ఉత్సవ విగ్రహాలుగా మారాయి అన్న ఆరోపణలు వచ్చాయి. వ్యవసాయ అధికారులను రైతులు కలవాలంటే మండల కేంద్రానికో, జిల్లా కేంద్రానికో వెళ్లాల్సిన పని లేకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాలలోనే రైతు వేదికలు నిర్మించి అక్కడికే ప్రతి రోజూ వ్యవసాయ అధికారులు వచ్చేలా అప్పటి ప్రభుత్వం ఆలోచన చేసినప్పటికీ ఆచరణలో అమలుకు నోచుకోలేదు. రైతు వేదికల్లో కనీస సౌకర్యాలు కూడా ఇప్పటికీ లేని పరిస్థితి ఉంది. నీటి వసతి, ఫర్నిచర్, విద్యుత్‌సౌకర్యం కూడా లేకపోవడంతో చాలా చోట్ల వ్యవసాయ అధికారులు రైతు వేదికలకు వెళ్లలేని పరిస్థితి ఉంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాజాగా రైతులు, వ్యవసాయ అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు సమావేశమై సాగు సమస్యలపై చర్చించేందుకు రైతువేదికల్లో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సౌకర్యాన్ని కల్పిస్తోంది. సోమవారం ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలోని దేవరకొండ, మిర్యాలగూడ, మునుగోడు, నకిరేకల్(చందుపట్ల), నల్లగొండ(తిప్పర్తి), నాగార్జునసాగర్(త్రిపురారం), తుంగతుర్తి(వర్ధమానుకోట), హుజూర్‌నగర్(గుడుగుండ్లపాలెం), కోదాడ, సూర్యాపేట(పెన్‌పహాడ్), ఆలేరు(రాజాపేట), భువనగిరి(వలిగొండ) నియోజకవర్గాలోని కేంద్రాలతో పాటు ఆయా నియోజకవర్గాల పరిధిలో వీడియోకాన్ఫరెన్స్ కేంద్రాలుగా మలిచిన రైతువేదికలను అధికారులు ప్రారంభించారు.

వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌తో రైతులకు అవగాహన

వీడియోకాన్ఫరెన్స్‌తో రైతులకు అవగాహన కల్పించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం నియోజకవర్గానికి ఒక వీడియోకాన్ఫరెన్స్ సిస్టమ్‌ను ఏర్పాటుచేసిన ప్రభుత్వం త్వరలో చాలా రైతు వేదికల్లో ఈ విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకురానుంది. ఈ వేదికల ద్వారా వ్యవసాయంలో ఆధునిక పద్ధతులు, యాంత్రీకరణ, చీడపీడల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, భూసార పరీక్షలతో పాటు ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న రైతుబంధు, రైతుబీమా, ఆయిల్‌పామ్ సాగుతో పాటు ఇతర పంటలన్నింటిపై అవగాహన కల్పించడం కోసం ఈ వేదికలను రూ.22లక్షల నుంచి రూ.25లక్షల వరకు వెచ్చించి నిర్మించారు. దీంతో పాటు రైతు వేదికల నిర్వహణకు ప్రతినెలా రూ.9వేలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. అయితే ఉమ్మడి జిల్లాలో చాలాచోట్ల రైతువేదికలకు నిర్వహణ కోసం కొన్నాళ్లుగా నిర్వహణ నిధులు చెల్లించకపోవడంతో ఏఈవోలే ఆ భారం భరించాల్సి వస్తోంది. అయితే ఇందుకోసం చేసిన ఖర్చును బిల్లులు పెట్టుకుంటే ప్రభుత్వం నుంచి వస్తాయో, లేదో తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. రైతు వేదికలు రైతులకు ఉపయోగకరంగా ఉండకపోవడంతో పాటు ఆయా వేదికల్లో కొన్ని చోట్ల అసాంఘిక కార్యకలాపాలు చోటు చేసుకున్నట్లు చర్చ సాగుతోంది. నీటి సౌకర్యం లేదని వ్యవసాయ అధికారులు ఎంత మొత్తుకున్నా కూడా కొన్నిచోట్ల మిషన్ భగీరథ స్కీమ్ కింద పైపులైన్లు వేయకపోవడం నీటి వసతి కల్పించకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయి. బాత్‌రూంలు లేకపోవడంతో మహిళా ఉద్యోగినులు ఇబ్బందులు పడే పరిస్థితి ఉంది. అయితే ప్రతిరోజూ రైతు వేదికలో కూర్చోవాలని వ్యవసాయ శాఖ ఉన్నతాధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో విధి లేని పరిస్థితుల్లో ఆ ప్రాంత వ్యవసాయ శాఖ క్షేత్రస్థాయి అధికారి రైతువేదిక వద్దకు వెళ్తున్నారు తప్ప కూర్చోని పని చేసుకోవడానికి మాత్రం అవకాశం లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అయితే ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు నెలనెలా కేటాయించి వ్యవసాయ శాఖతో పాటు ఇతర శాఖలకు క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందికి ఖచ్చితమైన ఆదేశాలు జారీ చేస్తే రైతు వేదికల ద్వారా ప్రజలకు సేవలు చేరువయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

రైతులకు ప్రయోజనం

రైతులకు వ్యవసాయంలో మెరుగైన సేవలు అందించడానికే రైతు వేదికలను వీడియోకాన్ఫరెన్స్ విధానాన్ని ఏర్పాటుచేస్తున్నాం. సాగు రంగంలో కొత్తగా వచ్చిన యంత్రాలు, వంగడాలు, ఇతర అంశాలపై శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయాధికారులతో రైతులు నేరుగా మాట్లాడవచ్చు. తొలుత నియోజకవర్గానికి ఒక్కటి చొప్పున ఎంపిక చేసిన కేంద్రాల్లో ఈ విధానాన్ని తీసుకువచ్చాం. ఈ విధానం విజయవంతమైతే అన్ని వేదికల్లో అందుబాటులోకి తీసుకువస్తాం.

● శ్రీధర్‌రెడ్డి, జేడీఏ

కోట్లు వెచ్చించినా నెరవేరని ప్రయోజనం

ఉమ్మడి జిల్లాలో గత ప్రభుత్వం ఉపాధి నిధులతో పాటు వ్యవసాయ శాఖ నిధుల ద్వారా రూ.78.50 కోట్లు వెచ్చించి 314 వేదికల ను నిర్మించారు. నల్లగొండ జిల్లాలో 140, సూర్యాపేట జిల్లాలో 82, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో 92 రైతు వేదికలను నిర్మించారు. మూడు జిల్లాల్లో చాలా మండలాల్లో రైతువేదికలు ఉపయోగంగా లేకుండా ఉంటున్నాయని, ఉన్నతాధికారులు ఒత్తిడి చేసినప్పుడు మాత్రమే అప్పుడప్పుడు తెరిచి కొంత సేపు మాత్రమే క్షేత్రస్థాయి వ్యవసాయ అధికారులు కూర్చుంటున్నారని తెలుస్తోంది. రైతు వేదికల్లో వ్యవసాయ అధికారులు కూర్చున్నట్లయితే వారికి రైతులు సమస్యలు చెప్పుకునే అవకాశం ఉంటుంది. మండల కేంద్రాల్లో, ముఖ్యమైన పట్టణాల్లో ఉన్న రైతు వేదికల్లో మాత్రం తనిఖీలు ఉంటాయన్న ఆలోచనతో కొంత వరకు వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు కూర్చున్నప్పటికీ మారుమూల గ్రామాల్లో, అధికారులు తనిఖీలు ఉండవని భావిస్తే మాత్రం క్షేత్రస్థాయి అధికారులు మొక్కుబడిగా వచ్చిపోతున్నట్లు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రధానంగా వివిధ రకాల పంటలకు వచ్చే తెగుళ్ల గురించి, నూతన రకాల పంటలు వేయడం గురించి, ఎరువులు, విత్తనాల వాడకం మొదలు ఇతర అంశాలపై వ్యవసాయ అధికారులను అడిగి తెలుసుకుందామంటే అధికారులు అందుబాటులో లేని పరిస్థితి. గతంలో వానాకాలం పంటల సాగు ప్రారంభానికి ముందు గతంలో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అప్పటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పల్లెబాట వంటి కార్యక్రమం నిర్వహించి రైతులను వానాకాలం సీజన్‌పై అవగాహన కల్పించేది. కానీ ప్రస్తుతం ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎక్కడా కూడా లేకుండాపోయింది. ఆ కార్యక్రమం పూర్తిగా రద్దయ్యింది. అలాంటప్పుడు రైతు వేదికల ద్వారా వ్యవసాయానికి సంబంధించిన రెండు సీజన్‌లోనూ రైతులకు ఈ వేదికలు పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగపడితే ప్రభుత్వం కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి నిర్మించిన రైతు వేదికలు ప్రయోజనకరంగా మారుతాయని పలువురు వ్యవసాయ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తాజాగా ప్రభుత్వం వీడియోకాన్ఫరెన్స్‌ను అమలులోకి తీసుకొచ్చిన నేపథ్యంలో వ్యవసాయ అధికారులు శాస్త్రవేత్తలు రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి సలహాలు సూచనలు ఇవ్వనున్నారు. పంటల తెగుళ్లు, సాగు విధానాలు, ఇతర అంశాలపై వివరించనున్నారు.

పొదుపు చేయడాన్ని అలవర్చుకోవాలి

కలెక్టర్ ఎస్ వెంకటరావు



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ వెంకట్రావ్

సూర్యాపేట(కలెక్టరేట్), ఫిబ్రవరి 26 : ప్రస్తుత సమాజంలో పొదుపు చేయడాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అలవర్చుకోవాలని కలెక్టర్ ఎస్ వెంకటరావు అన్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవంలో భాగంగా అవగాహన ర్యాలీని జెం డా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సైబర్ నేరగాళ్లతో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు అవగాహన కలిగించే కార్యక్రమాలను బ్యాంక్ అధికారులు తరుచూ నిర్వహించాలన్నారు. పొదుపు చేస్తేనే కుటుంబాలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కొత్తబస్టాండ్ నుంచి మినీ ట్యాంక్ బండ్ వరకు ర్యాలీని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఎల్‌డీఎం బాపూజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటిఎద్దడి రాకుండా చూడాలి

వేసవిలో జిల్లాలో నీటిఎద్దడి రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఎస్ వెంకటరావు అన్నారు.సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించి, మాట్లాడారు. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నీటిఎద్దడి సమస్య తలెత్తకుండా పటిష్ఠమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధిహామీ పథకం ద్వారా సీసీరోడ్లు, మురుగుకాల్వల నిర్మాణాలు చేపట్టాలన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్లలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా గృహజ్యోతి పథకాన్ని ప్రారంభిస్తున్నారని, అందు కోసం జిల్లాలోని నాలుగు నియోజకవర్గాల నుంచి 200 మంది చొప్పున 800 మందిని ఆర్టీసీ బస్సుల్లో తీసుకెళ్లాలని ఆదేశించారు. ధరణిలో అనేక మార్పులు రాబోతున్నాయని దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలని సూచించారు. అధికారులంతా విధిగా ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి హాజరుకావాలన్నారు. ప్రజావాణికి హాజరు కానీ డీఆర్‌డీఏ శాఖలోని ముగ్గురు ఏపీఎంలకు షోకాజ్‌నోటీస్ అందజేయాలని డీఆర్‌డీవోను ఆదేశించారు.మార్చి 31వ తేదీ వరకు గ్రాడ్యుయేట్ ఓటరు నమోదుకు దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో జడ్పీసీఈవో అప్పారావు, డీఆర్‌డీవో మధుసూదన్‌రాజు పాల్గొన్నారు.

పిల్లల్లో పౌష్టికాహార లోపం లేకుండా చర్యలు

పిల్లల్లో పౌష్టికాహార లోపం లేకుండా పటిష్ఠమైన చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ వెంకటరావు సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జిల్లాలో నేటి నుంచి ప్రణాళిక మేరకు గ్రామ, మండల, పట్టణాల్లో పౌష్టికాహార లోపం ఉన్న పిల్లలకు మెరుగైన వైద్యం, నాణ్యతతో కూడిన ఆహారం అందించాలన్నారు. సమావేశంలో జడ్పీ సీఈవో అప్పారావు, డీఆర్‌డీవో మధుసూదనరాజు, ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ దండ మురళీధర్‌రెడ్డి, డీఎంహెచ్‌వో కోటా చలం, డీఐవో పెండెం వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారుల బలోపేతానికి కృషి చేయాలి

జిల్లాలో మత్స్యకారుల బలోపేతానికి సంబంధిత శాఖ అధికారులు కృషి చేయాలని కలెక్టర్ వెంకటరావు అన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మత్స్యకారులకు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా బ్యాంక్ రుణాలు మంజూరు చేసేందుకు సంఘం ప్రతినిధులు, బ్యాంక్ అధికారులను సమన్వయం చేయాలన్నారు. గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని చెరువులను మత్స్యశాఖకు బదలాయింపు చేయడంతో సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలన్నారు. అనంతరం కలెక్టర్‌ను మత్స్యసహకార సంఘం సభ్యులు సన్మానించారు. సమావేశంలో జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి రూపేందర్‌సింగ్, మత్స్యసహకార సంఘాల ప్రతినిధి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నివేదిక ఆధారంగా చర్యలు

జిల్లా వ్యవసాయశాఖాధికారి శ్రీధర్‌రెడ్డి

'ఆంధ్రజ్యోతి' కథనానికి స్పందన

విచారణకు ఆదేశించిన జేడీఏ



సూర్యాపేట సిటీ, ఫిబ్రవరి 26 : జిల్లా వ్యవసాయాధికారి కార్యాలయంలో తన ఇష్టానుసారం వ్యవహరిస్తున్న ఉద్యోగి ప్రవర్తనపై విచారణ మొదలైంది. కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందితో పాటు అన్నిమండలాల వ్యవసాయాధికారులతో జేడీఏ శ్రీధర్‌రెడ్డి చర్యలు ప్రారంభించారు. సోమవారం 'ఆంధ్రజ్యోతి' మినీలో 'అంతా నా ఇష్టం' వ్యవసాయ శాఖ కార్యాలయంలో ఆయనే బాస్ అన్న కథనానికి జేడీఏ స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కార్యాలయ సిబ్బందితో పాటు ఏవోలతో చర్చలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను విధుల్లో చేరేనాటికి ఎన్ని ప్రసూతి సెలవులు మంజూరు చేశారు, ఎంతమంది ఏవోలు ప్రసూతి కాన్పుల కోసం దరఖాస్తులు చేసుకున్నారు తదితర అంశాలతో పాటుగా జిల్లాలో ఫర్టిలైజర్ దుకాణాలకు లైసెన్స్‌ల మంజూరులో నిబంధనలు ఉల్లంఘించారా? ఎంతమంది డీలర్లు నూతన లైసెన్స్‌ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారన్న అంశాలపై విచారణ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా ఆ వివరాలతో పాటుగా ఎన్ని లైసెన్స్‌లు జారీ, రెన్యూవల్ తదితర అంశాలపై దృష్టి సారించామన్నారు. విచారణ అనంతరం తనుకు నివేదిక అందజేయాలని సిబ్బందికి ఆదేశాలు ఇచ్చానన్నారు.ఆనివేదిక ఉన్నతాధికారులకు పంపించి, ఆ తర్వాత చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. 'ఆంధ్రజ్యోతి' కథనంతో కార్యాలయంలోని ఓఉద్యోగి సెలవులు కావాలంటూ ఉన్నతస్థాయి అధికారివద్ద మొర పెట్టుకున్నట్లు సమాచారం.

నేడు జడ్పీస్థాయీ కమిటీ సమావేశాలు

సూర్యాపేట సిటీ, ఫిబ్రవరి 26 : జిల్లా కేంద్రంలోని జడ్పీ కార్యాలయంలో మంగళవారం ఐదు, ఆరోవ స్థాయీ కమిటీ సమావేశాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు జడ్పీ సీఈవో వీవీ అప్పారావు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బుధవారం మధ్యాహ్నం మూడో స్థాయీ కమిటీ సమావేశం నిర్వహిస్తామన్నారు. స్థాయీ కమిటీ సమావేశాలకు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సకాలంలో హాజరు కావాలని ఆయన అన్నారు.

శివలింగాన్ని తాకిన సూర్యకిరణాలు

● మేళ్లచెర్వు శంభులింగేశ్వరస్వామి ఆలయంలో ఘటన

● ప్రతీ ఏడాది మాఘమాసంలో 20 రోజుల పాటు అవకాశం

తమ్ముడి చేతిలో అన్న హతం



● నల్లగొండ జిల్లా శాలిగౌరారంలో..

విద్యుదాఘాతంతో రైతు మృతి



● నాగారంలోని సొంత పొలంలో..

- వివరాలు 4లో

'తిరుమలగిరి' ఛైర్‌పర్సన్, వైస్‌ఛైర్మన్‌లపై అవిశ్వాసం



కలెక్టర్ వెంకటరావుకు అవిశ్వాస తీర్మాన పత్రాలను అందజేస్తున్న తిరుమలగిరి మునిసిపల్ కౌన్సిలర్లు

తిరుమలగిరి, ఫిబ్రవరి 26: తిరుమలగిరి మునిసిపల్ ఛైర్‌పర్సన్, వైస్‌ఛైర్మన్‌లపై అవిశ్వాసానికి రంగం సిద్ధమైంది. సోమవారం ఈ మేరకు ఎనిమిది మంది కౌన్సిలర్లు జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటరావును కలిసి అవిశ్వాస తీర్మాన పత్రాలను అందజేశారు. 2018లో నూతనంగా ఏర్పడిన తిరుమలగిరి మునిసిపాలిటీలో మొత్తం 15వార్డులు కాగా బీఆర్‌ఎస్ 11, కాంగ్రెస్ నుంచి నలుగురు కౌన్సిలర్లు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. బీఆర్‌ఎస్‌కు చెందిన పోతరాజు రజనీ, సంకేపల్లి రఘునందన్‌రెడ్డి ఛైర్‌పర్సన్, వైస్‌ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. మారిన రాజకీయ పరిణామాల అనంతరం బీఆర్‌ఎస్ ఎనిమిది, కాంగ్రెస్ ఆరు, బీజేపీ నుంచి ఒక కౌన్సిలర్ ఉన్నారు. మునిసిపల్ పాలనా వ్యవహారాల్లో ఛైర్‌పర్సన్ ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తూ, అవినీతికి పాల్పడుతూ, కౌన్సిల్ సమావేశాలు నిర్వహించడం లేదని ఆరోపిస్తూ ఎనిమిది మంది కౌన్సిలర్లు కలెక్టర్‌కు అవిశ్వాస తీర్మానం ప్రతిని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ ఎల్సోజు నరేష్ మాట్లాడుతూ ఛైర్‌పర్సన్ ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండటం లేదని, ఇష్టం వచ్చినట్లు ఔట్‌సోర్సింగ్ నియామకాలు చేపట్టారని అన్నారు. ఛైర్‌పర్సన్ పాలనలో అభివృద్ధి కుంటుపడటంతో అవిశ్వాసానికి సిద్ధమైనట్లు తెలిపారు. తమ అవిశ్వాస ప్రతిని పరిశీలించి సమావేశం నిర్వహణకు తేదీ నిర్ణయిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారన్నారు. కలెక్టర్‌ను కలిసిన వారిలో కాంగ్రెస్‌కు చెందిన ఎల్సోజు నరేష్, బత్తుల శ్రీను, మొగుళ్ల జితెందర్, గుగులోతు భాస్కర్, గిలకత్తుల ప్రియలత, బీఆర్‌ఎస్‌కు చెందిన శాగంటి అనసూయ, కన్నెబోయిన రేణుక, బీజేపీకి చెందిన చిర్రబోయిన హన్మంతు ఉన్నారు.

శివలింగాన్ని తాకిన సూర్యకిరణాలు

● సూర్యాపేట జిల్లా మేళ్లచెర్వులో ఘటన


శివలింగాన్ని తాకిన సూర్యకిరణాలు

మేళ్లచెర్వు, ఫిబ్రవరి 26: సూర్యాపేట జిల్లా మేళ్లచెర్వు మండల కేంద్రంలో ఇష్టకామేశ్వరి సమేత స్వయంభు శంభులింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో శివలింగాన్ని సూర్యకిరణాలు తాకాయి. సోమవారం ఉదయం 6.30గంటల నుంచి ఏడు గంటల వరకు సూర్యకిరణాలు శివలింగాన్ని తాకడంతో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం మహాశివరాత్రికి ముందు మాఘ మాసంలో రెండు వారాల పాటు శివలింగాన్ని సూర్యకిరణాలు తాకుతాయని ఆలయ అర్చకులు విష్ణువర్ధన్‌శర్మ, ధనుంజయశర్మ తెలిపారు. ఈ సందర్భంలో స్వామివారిని దర్శించుకోవడానికి సుదూర ప్రాంతాల నుంచి అధిక సంఖ్య లో భక్తులు వస్తుంటారని, ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో అభిషేకాలతో పాటు, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తామన్నారు.

తమ్ముడి చేతిలో అన్న హతం

● కత్తిపీటతో దాడి.. ఆ పై బండరాయితో మోది హత్య

● నల్లగొండ జిల్లా శాలిగౌరారంలో దారుణం


మృతదేహాన్ని పరిశీలిస్తున్న పోలీసులు, రాంబాబు(ఫైల్)

శాలిగౌరారం, ఫిబ్రవరి 26: తమ్ముడి చేతిలో అన్న దారుణ హత్యకు గురయ్యాడు. కత్తిపీటతో దాడి చేసి ఆపై బండరాయితో మోది దారుణంగా హత్య చేశాడు. నల్లగొండ జిల్లా శాలిగౌరారం మండలంలోని పెర్కకొండారంలో సోమవారం ఈ సంఘటన జరిగింది. శాలిగౌరారం ఎస్‌ఐ ఎం.ఐలయ్య తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గ్రామానికి చెందిన చర్లపెల్లి పద్మ, వెంకన్న దంపతులకు గ్రామంలో రెండు ఎకరాల 30గుంటల వ్యవసాయ భూమి ఉంది. వెంకన్న అనారోగ్యంతో 10 సంవత్సరాల క్రితం మృతిచెందాడు. కుమారులు రాంబాబు(30), నవీన్‌లతో కలిసి తల్లి పద్మ కూలీ పనులు చేస్తూ జీవిస్తోంది. అన్నదమ్ముళ్లకు వివాహాలు కాలేదు. రూ.20లక్షల అప్పు ఉండడంతో 30గుంటల భూమి విక్రయించగా రూ.26లక్షలు వచ్చాయి. రూ.20లక్షల అప్పు తీర్చగా మిగిలిన 6లక్షల రూపాయల్లో తల్లి పద్మ రూ.2లక్షలు, రాంబాబుకు రూ.2లక్షలు, నవీన్‌కు రూ.2లక్షల ఇచ్చింది. పెద్ద కుమారుడు రాంబాబు ఇటీవలే తమ ఇంటి వద్ద చిన్నపాటి మొబైల్ షాప్(రీచార్జ్‌లు చేసేందుకు, చిన్న చిన్న వస్తువులు) పెట్టుకున్నాడు. నవీన్ ఇంట్లోనే ముభావంగా ఉంటూ ఎవరితోనూ సరిగా వ్యవహరించేవాడు కాదు. నవీన్ ఇటీవల ఆటోను కొనుక్కుని నడిపిస్తున్నట్లు తెలిసింది. కొత్తగా ఇల్లు నిర్మించుకుందామని రాంబాబు 15 రోజులుగా తల్లి పద్మ, తమ్ముడు నవీన్‌కు చెబుతున్నాడు. దీంతో అన్నదమ్ముళ్ల మధ్య ప్రారంభమయ్యాయి. ఇల్లు కట్టుకోవడానికి తాను ఒక్కపైసా కూడా ఇవ్వనని నవీన్ తల్లి, సోదరుడితో రోజూ గొడవ పెట్టుకుంటున్నాడు. ఇదే కాకుండా డబ్బుల విషయంలో అన్నదమ్ముళ్ల మధ్య తరచూ గొడవలు జరుగుతున్నట్లు తెలిసింది. సోమవారం మధ్యాహ్నం గ్రామంలోని ఫంక్షన్‌హాల్‌లో జరిగే వివాహానికి రాంబాబు వెళ్తుండగా, తమ్ముడు నవీన్ కత్తిపీటతో అకస్మాత్తుగా దాడి చేశాడు. రాంబాబు కింద పడిపోగానే దగ్గరలో ఉన్న బండరాయిని తలపై వేయటంతో అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. ఆ సమయంలో తల్లి ఇంటి ముందు ఉన్న దుకాణానికి వెళ్లి, తిరిగి వచ్చి చూసే సరికే రాంబాబు రక్తపు మడుగులో విగతజీవిగా పడిఉన్నాడు. సంఘటనా స్థలానికి కొద్ది దూరంలో కూర్చున్న నవీన్ చూసిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. నల్లగొండ డీఎస్పీ శివరాంరెడ్డి, నకిరేకల్ సీఐ రాజశేఖర్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని విచారణ నిర్వహించారు. పోస్టుమార్టం నిమిత్తం రాంబాబు మృతదేహాన్ని నకిరేకల్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదుచేసి నిందితుడైన నవీన్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ఎస్‌ఐ ఐలయ్య తెలిపారు.

ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను నిలిపివేయాలి

మఠంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: సూర్యాపేట జిల్లా మఠంపల్లి మండలంలోని పెదవీడు రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 540లో ఈ నెల 29వ తేదీన నిర్వహించే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను నిలిపివేయాలని పెదవీడు గ్రామానికి చెందిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు రెడపంగు వెంకటేశ్వర్లు, సుధాకర్ కోరారు. ఉన్నతాధికారులకు సోమవారం ఫిర్యాదు చేశారు. పెదవీడు రెవెన్యూలోని సర్వేనంబర్ 540లో ఎన్‌సీఎస్ వైట్ సిమెంట్స్ పరిశ్రమ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, తప్పుడు ధ్రువీకరణలతో పాటు నిరుపేదలకు చెందిన స్థలంలో పరిశ్రమను ఏర్పాటుకు అనుమతులు ఇవ్వదని, వెంటనే ఉన్నతాధికారులు ఈ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను నిలిపివేయాలని డిమాండ్‌చేశారు. పేదల గిరిజన, దళితులకు న్యాయం చేయాలని పేర్కొన్నారు. మండలంలోని పెదవీడు రెవెన్యూలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఎన్‌సీఎస్ వైట్ సిమెంట్స్ పరిశ్రమ సుల్తాన్‌పురం తండా గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో తీసుకున్న తర్వాతే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించాలని తండావాసులు ఆర్డీవోకు వినతి పత్రం అందజేశారు.

విద్యుదాఘాతంతో రైతు మృతి


భర్త మృతదేహం వద్ద రోదిస్తున్న పద్మ



నాగారం, ఫిబ్రవరి 26: పొలానికి నీరు పెట్టేందుకు వెళ్లిన రైతు విద్యుదాఘాతంతో మృతిచెందాడు. సూర్యాపేట జిల్లా నాగారం మండలంలోని మాచిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో సోమవారం ఈ సంఘటన జరిగింది. గ్రామానికి చెందిన రైతు మట్టగజం అవిలయ్య(45) తనకున్న 10ఎకరాల భూమిలో వరి సాగు చేస్తున్నాడు. సోమవారం మధ్యాహ్నం పొలానికి నీరు పెట్టేందుకు మెటారు వద్దకు వెళ్తున్న క్రమంలో పొలం గట్ల మధ్య విద్యుత్ సర్వీసు వైరు అక్కడక్కడ జాయింట్ ఉండి గట్ల కిందపడి ఉంది. వైరును గమనించక వైర్లు కాలుకు తగిలి అవిలయ్య విద్యుదాఘాతంతో గట్ల కింద పడి అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. చుట్టుపక్కల రైతులు గమనించి అక్కడికి వెళ్లి చూడగా అవిలయ్య విగత జీవిగా పడి ఉన్నాడు. అక్కడి రైతులు విద్యుత్ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేసి విద్యుత్ సర్వీస్ వైరును తొలగించి అవిలయ్య మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు. భర్త మృతదేహాన్ని చూసి భార్య పద్మ కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించింది. అవిలయ్యకు భార్య, ఇద్దరు కూమారులు ఉన్నారు. సంఘటనా స్థలాన్ని నాగారం ఎస్‌ఐ పి. వెంకట్‌రెడ్డి పరిశీలించారు.

డాక్టర్

జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా!
మునుపటి ఓపిక ఉండదులే!
ఇదంతా సహజం' అని
సరిపెట్టుకుంటున్నారా?
కానీ మలి వయసుకు
చేరుకుంటున్నా సత్తువ
సడలకుండా ఉండాలంటే
కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా



వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్ధాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్లు అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో



పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేనివాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్యాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే...

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదర్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్. జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్ హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు...

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసికి ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

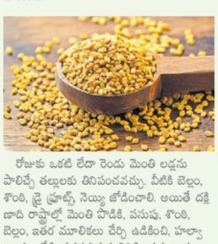
- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్డు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్జెనిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్డను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపించవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్ నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'అర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్నవాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.

గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.



వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

డబ్ల్యూటీవో నుంచి భారత్ వైదొలగాలి

సీపీఐ(ఎంఎల్) ఆధ్వర్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా నిరసనలు

సూర్యాపేట అర్బన్: డబ్ల్యూటీవో నుంచి భారత్ వైదొలగాలని సీపీఐ (ఎంఎల్) ప్రజాపంథా జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు కారింగుల వెంకన్న అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని వాణిజ్యభవన్ సెంటరులో కేంద్ర ప్రభుత్వ దిష్టి బొమ్మను దహనం చేసి మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో పీవోడబ్ల్యూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్తపల్లి రేణుక, ఎర్ర అఖిల్‌కుమార్, రమేష్, ఎస్కే సయ్యద్, చంద్రకళ, వీరబాబు, వెంకటమ్మ, పద్మ, పాల్గొన్నారు.

నేరేడుచర్ల: వరల్డ్ ట్రేడ్ ఆర్గనైజేషన్(డబ్ల్యూటీవో) నుంచి భారత్ బయటికి రావాలని సీపీఐ(ఎంఎల్) మాస్‌లైన్(ప్రజాపంథా) జిల్లా కార్యదర్శి కొత్తపల్లి శివకుమార్ కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలను నిరసిస్తూ సోమవారం నేరేడుచర్లలోని చౌరస్తా వద్ద ప్రధాని మోదీ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు వాసా పల్లయ్య, సయ్యద్ హుస్సేన్, వాసా కరుణాకర్, సత్యక్క, పావని, లక్ష్మి, సోమమ్మ, మల్లీశ్వరి, మాలాంబి, పాల్గొన్నారు.

నూతన్‌కల్: డబ్ల్యూటీవోలో భారత్ పాల్గొనడం సరికాదని తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు కందాళ శంకర్‌రెడ్డి అన్నారు. భారత్ డబ్ల్యూటీవోలో చేరడాన్ని నిరసిస్తూ మండల కేంద్రంలోని ప్రధాన రహదారిపై ప్రధాని మోదీ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేసి మాట్లాడారు.కార్యక్రమంలో సైదులు, దామోదర్‌రెడ్డి, అచ్చయ్య, పరమేష్ పాల్గొన్నారు.

కోదాడ రూరల్: అబుదాబిలో డబ్ల్యూటీవో సదస్సు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా క్విట్ ఇండియా డేగా పాటిస్తున్నామని వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టిపల్లి సైదులు అన్నారు. కోదాడలోని పట్టణంలోని రంగా థియేటర్ సెంటరులో వామపక్ష, ప్రజాసంఘాల ఆధ్వర్యంలో నిరసన తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు పోటు లక్ష్మయ్య, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ముల్కలపల్లి రాములు, ముత్యాలు, పులుసు సత్యం, సోమపంగు జానయ్య, సూర్యనారాయణ, స్వరాజ్యం, చిన్నవెంకటేశ్వరు కిరణ్ పాల్గొన్నారు.



తుంగతుర్తిలో నిరసన తెలుపుతున్న నాయకులు

తుంగతుర్తి: డబ్ల్యూటీవో నుంచి భారత్ వైదొలగాలని సీపీఐఎంఎల్ మాస్ లైన్ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు పేర్ల నాగయ్య డిమాండ్ చేశారు. మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన నిరసన కార్యక్రమం సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో గొడ్డలి నర్సయ్య, దుర్గయ్య, భిక్షం పాల్గొన్నారు.

రైతు కుటుంబాలను ఆదుకోవాలి

సూర్యాపేట టౌన్: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఉద్యమం చేస్తున్న రైతులపై పోలీసులు జరిపిన కాల్పుల్లో మృతి చెందిన రైతు కుటుంబాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎక్స్‌గ్రేషియా చెల్లించి ఆదుకోవాలని సీపీఐ(ఎంఎల్) ప్రజాపంథా జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు కారింగుల వెంకన్న డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కేంద్రంలోని వాణిజ్యభవన్ సెంటర్‌లో కేంద్ర ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేసి మాట్లాడారు. బీజేపీ మతతత్వ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటాలను ఉధృతం చేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు కొత్తపల్లి రేణుక, అఖిల్‌కుమార్, రమేష్, సయ్యద్, వీరబాబు, పద్మ, వెంకటమ్మ, దుర్గాభవాని, చంద్రకళ పాల్గొన్నారు.



కోదాడలో నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న వామపక్షాల నాయకులు

వ్యవసాయ రంగాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం

వ్యవసాయ రంగాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ కంపెనీలకు తాకట్టు పెట్టి నిర్వీర్యం చేస్తోందని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి బెజవాడ వెంకటేశ్వర్లు ఆరోపించారు. ఢిల్లీలో రైతులు నిర్వహిస్తున్న ఉద్యమానికి మద్దతుగా సోమవారం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కేంద్రంలో నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించడంతో ప్రధాని మోదీ విఫలమయ్యారని ఆరోపించారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు రాములు, మేకల శ్రీనివాసరావు, నారాయణరెడ్డి, యాదగిరి, ధనుంజయనాయుడు, రవి, బూర వెంకటేశ్వర్లు, పాపిరెడ్డి, సింహాద్రి, ప్రభాకర్, రాంబాబు, పున్నయ్య, మల్లీశ్వరి, కృష్ణారెడ్డి, లతీఫ్, రాజు పాల్గొన్నారు.



నేరేడుచర్లలో మోదీ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేస్తున్న సీపీఐ (ఎంఎల్ నాయకులు



జిల్లా కేంద్రంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మను దహనం చేస్తున్న నాయకులు



నూతనకల్‌లో మోదీ దిష్టి బొమ్మను దహనం చేస్తున్న నాయకులు

జిల్లాలో విద్యుత్ కోతలు లేవు:ఎస్ఈ

భానుపురి, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లాలో విద్యుత్ కోతలు ఎక్కడా లేవని, సాంకేతికపరమైన సమస్యలు వచ్చినప్పుడే మాత్రమే మరమ్మతుల కోసం విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపి పనులు చేయిస్తామని సూర్యాపేట విద్యుత్ ఎస్ఈ పాల్‌రాజ్ సోమవారం ప్రకటనలో తెలిపారు. 2023 ఫిబ్రవరిలో రోజుకు సగటున 9.60 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ సరఫరా చేశామని, ఈ ఏడాది ఇదే నెలలో రోజుకు 11.14 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్‌ను సరఫరా చేస్తున్నామన్నారు. ఎల్ఎంఆర్సీ నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి రోజు సూర్యాపేట సర్కిల్‌కు కేటాయించిన త్రీఫేజ్ కరెంట్‌ను క్షేత్రస్థాయి వరకు సరఫరా చేస్తున్నామన్నారు. జిల్లాలో ఎక్కడా కూడా విద్యుత్తు కోతలు లేవన్నారు. వేసవి కాలం వస్తున్నందున డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా విద్యుత్‌ను సరఫరా చేస్తామన్నారు. జిల్లాలో ఎక్కడైనా విద్యుత్ సమస్య ఉంటే ప్రజలు అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలన్నారు.

విద్యుత్‌ను నిరంతరం సరఫరా చేస్తాం

తుంగతుర్తి, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజలకు విద్యుత్‌ను నిరంతరం సరఫరా చేస్తామని తుంగతుర్తి విద్యుత్ డీఈ శ్రీనివాసులు అన్నారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలోని విద్యుత్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. విద్యుత్ సరఫరాలో నిర్లక్ష్యం వహించినా, అవాంతరాలు సృష్టించినా ప్రభుత్వపరంగా కఠిన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. విద్యుత్ సరఫరాలో 15 నిమిషాల పాటు అవాంతరం జరిగితే ప్రభుత్వానికి నివేదిక ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత తమపై ఉందన్నారు. పెరిగిన డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా విద్యుత్‌ను సరఫరా చేస్తున్నామని, మార్చి 15 వరకు రోజుకు 15వేల450 మెగావాట్ల విద్యుత్ అవసరం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం రోజుకు 20వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి అవుతుందన్నారు. సమావేశంలో ఏడీఈలు శ్రీనివాస్‌రావు, ఏఈలు శ్రీనివాస్, ప్రణయ్, సురేందర్, వేణుగోపాల్, శ్రీకాంత్, మహేందర్ ఉన్నారు.

కోతలు లేకుండా విద్యుత్ నిరంతరం సరఫరా

హుజూర్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: కోతలు లేకుండా విద్యుత్‌ను నిరంతరం సరఫరా చేస్తామని డీఈ వెంకటకృష్ణయ్య అన్నారు. సోమవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ గృహజ్యోతి పథకానికి సంబంధించి డివిజన్ పరిధిలోని కోదాడ నియోజకవర్గంలో 82,164 వినియోగదారులు ఉండగా 59,754మంది దరఖాస్తులు చేసుకున్నారన్నారు. హుజూర్‌నగర్ నియోజకవర్గంలో 71,670 మంది వినియోగదారులకు 53,448మంది దరఖాస్తులు చేసుకున్నారన్నారు. మొత్తంగా హుజూర్‌నగర్ డివిజన్‌లో 15,38,34 గృహ వినియోగదారులకు 11,3091మందికి ఈ పథకం వర్తిస్తుందన్నారు.గత ఏడాది ఫిబ్రవరిలో విద్యుత్ వినియోగం 9.60 మిలియన్ యూనిట్లు కాగా, ఈ ఏడాది వర్షాభావ పరిస్థితుల కారణంగా 11.14 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ వినియోగం జరిగిందన్నారు. 1.54 మిలియన్ యూనిట్ల అధిక విద్యుత్ వినియోగం జరిగినప్పటికి ఎలాంటి కోతలు లేకుండా నాణ్యమైన విద్యుత్ అందిస్తున్నామన్నారు.

తాగునీటి ఎద్దడి రాకుండా చూడాలి

పాలకవీడు, ఫిబ్రవరి, 26: వేసవి కాలం సమీపిస్తున్నందున మండలంలో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేసి తాగునీటి ఎద్దడి రాకుండా చూడాలని ఎంపీపీ గోపాల్ అన్నారు. సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మండల సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పేద రైతులకు, కూలీలకు 'ఉపాధి' పనులు కల్పించాలన్నారు. గ్రామాల్లోని విద్యుత్, రోడ్లు, మిషన్ భగీరథ నీటి సమస్యలను అధికారులు పరిష్కరించాలన్నారు. మండల వ్యవసాయాధికారి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ మండలంలోని గుడుగుంట్లపాలెం రైతు వేదికను నియోజకవర్గంలో మోడల్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేశామన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసా పథకం కింద మూడు ఎకరాల వరకు ఉన్న రైతులు అకౌంట్‌లో నగదు జమచేసిందన్నారు. మండల పశువైద్యాధికారి శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ మండల కేంద్రంలో పశువుల ఆసుపత్రికి భవనం నిర్మాణం కోసం ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపాలని ఎంపీపీని కోరారు.విద్యుత్ ఏఈ వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడతూ మండలంలో గృహలక్ష్మి పథకానికి 88శాతం మంది అర్హులున్నారని, తుది జాబితా నివేదికను ఉన్నతాధికారులకు అందజేస్తామన్నారు. ఎంఈవో చత్రునాయక్ మాట్లాడుతూ పదో తరగతి వార్షిక పరీక్షల్లో మండలంలో నూరు శాతం ఫలితాలు సాధించడానికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో లక్ష్మి, తహసీల్దార్ శ్రీదేవి, ఎంపీవో దయాకర్, వైస్ ఎంపీపీ ఉపేందర్ పాల్గొన్నారు.



మండల సర్వసభ్య సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎంపీపీ గోపాల్

కేంద్రంలో వచ్చేది బీజేపీ ప్రభుత్వమే

సూర్యాపేట సిటీ, ఫిబ్రవరి 26: కేంద్రంలో అధికారంలోకి బీజేపీ ప్రభుత్వమే రానుందని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు సంకినేని వెంకటేశ్వర్‌రావు అన్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన ఆ పార్టీ నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. బీజేపీ విజయ సంకల్ప బస్సు యాత్రలో భాగంగా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బి.కిషన్‌రెడ్డి మార్చి ఒకటో తేదీన జిల్లాకు వస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. రానున్న పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్యనే పోటీ ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ అసెంబ్లీ కన్వీనర్ కర్నాటి కిషన్, మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ జుట్టుకొండ సత్యనారాయణ, సలిగంటి వీరేంద్ర, ఎండీ అబీద్, వెన్న చంద్రారెడ్డి, చల్లమల్ల నరసింహ, పోలగాని ధనుంజయ్ గౌడ్, పల్సా మల్సూర్ గౌడ్, వెన్న శశిధర్‌రెడ్డి, పందిరి రాంరెడ్డి, పోకల రాములు, పేర్వాల లక్ష్మణ్‌రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న సంకినేని వెంకటేశ్వర్‌రావు

మోదీతోనే దేశ సమగ్రాభివృద్ధి: భాగ్యరెడ్డి

హుజూర్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రధాని మోదీతోనే దేశం సమగ్రాభివృద్ధి చెందుతుందని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బొబ్బా భాగ్యరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలోని బీజేపీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. బీజేపీ సంకల్ప బస్సుయాత్ర ఈ నెల 29న హుజూర్‌నగర్‌లో ప్రారంభమవుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చల్లా శ్రీలతారెడ్డి, అంబళ్ళ నరేష్, సతీష్, కార్తీక్ పాల్గొన్నారు.

పీఏసీఎస్ చైర్మన్‌గా శ్రీనివాస్‌రెడ్డి



నియామకపత్రాన్ని అందుకుంటున్న చైర్మన్ శ్రీనివాసరెడ్డి

కోదాడ, ఫిబ్రవరి 26: కోదాడ పీఏసీఎస్ చైర్మన్‌గా ఓరుగంటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి సోమవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. గత చైర్మన్ ఆవుల రామారావుపై డైరెక్టర్లు ప్రకటించిన అవిశ్వాస తీర్మానం నెగ్గటంతో కొత్త చైర్మన్‌గా శ్రీనివాస్‌రెడ్డిని ఎన్నుకున్నారు. శ్రీనివాసరెడ్డికి నియామకపత్రాన్ని సహకార సంఘ అసిస్టెంట్ రిజిస్ట్రార్ ఇందిర సోమవారం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతుల సంక్షేమానికి కృషిచేస్తానన్నారు. కార్యక్రమంలో పద్మజ, రవికుమార్, నరేష్, ముత్తవరపు పాండురంగారావు, వంగవీటి రామారావు, వరప్రసాద్ రెడ్డి, ఆవుదొడ్డి ధనమూర్తి, వెంకటేశ్వర్లు, పార్వతి, కమతం వెంకటయ్య, ప్రభాకర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోదాడ రూరల్: కోదాడ పీఏసీఎస్ చైర్మన్‌గా ఓరుగంటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనందున ఆయన స్వగ్రామం గుడిబండ గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బాణసంచా కాల్చి, ఊరేగింపు నిర్వహించారు. శ్రీనివాసరెడ్డిని డీసీసీబీ మాజీ చైర్మన్ ముత్తవరపు రంగారావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు తూమాటి వరప్రసాద్‌రెడ్డి, ఎంపీపీ మల్లెల రాణిబ్రహ్మయ్య, జడ్పీటీసీ కృష్ణకుమారి, యర్రవరం సింగిల్ విండో చైర్మన్ నలజాల శ్రీనివాస్, చిమిర్యాల సహకార సంఘం చైర్మన్ కొత్తా రఘుపతి, కమతం వెంకటయ్య, శెట్టి శ్రీనివాసరావు అభినందించారు.

మార్కెట్ చైర్మన్‌గా రామతార, వైస్ చైర్మన్‌గా రాజగోపాల్‌రెడ్డి

తిరుమలగిరి, ఫిబ్రవరి 26: తిరుమలగిరి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, వైస్‌చైర్మన్లను ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్ సోమవారం ప్రకటించారు. చైర్మన్‌గా తిరుమలగిరి మండలం గుండెపురి గ్రామానికి చెందిన బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు పాలకుర్తి రాజయ్య సతీమణి రామతార, వైస్‌చైర్మన్‌గా నాగారం మండలం ఈటూరు గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకుడు చింతరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డిని ఎన్నుకున్నారు.



రామతార



రాజగోపాల్‌రెడ్డి

ప్రజలు అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలి

హుజూర్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజలు అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలని మునిసిపల్ చైర్‌పర్సన్ గెల్లి అర్చనరవి అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలో నిర్వహించిన టౌన్‌హాల్ అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశంలో మాట్లాడారు. టౌన్‌హాల్ అభివృద్ధికి మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి రూ.కోటి రూపాయలు మంజూరు చేశారన్నారు. టౌన్‌హాల్ ఆధునికీకరణకు సలహాలు, సూచనలు అందించాలన్నారు. పార్కింగ్ స్థలం ఏర్పాటుచేయాలని, రీసౌండ్ రాకుండా చేయాలన్నారు. టౌన్‌హాల్ ముందుభాగాన్ని సుందరీకరించాలన్నారు. క్రైస్తవుల శ్మశానవాటిక ప్రహరీ నిర్మాణానికి రూ.50 లక్షలు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు.

శ్రీనివాసరెడ్డి నియామకంపై హర్షం

తిరుమలగిరి, ఫిబ్రవరి 26: ప్రెస్ అకాడమి చైర్మన్‌గా టీయూడబ్ల్యూజే(ఐజేయూ) జాతీయ నాయకుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి నియామకంపై ఆ సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి బైరబోయిన వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు వడ్లకొండ గంగాధర్, నాయకులు కందుకూరి లక్ష్మయ్య మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

తుంగతుర్తి: ప్రెస్ అకాడమి చైర్మన్‌గా కె.శ్రీనివాస్‌రెడ్డిని నియమించడంపై తుంగతుర్తి టీయూడబ్ల్యూజే-ఐజేయూ జిల్లా ప్రెస్‌క్లబ్ అధ్యక్షుడు శంకరమంచి రవీందర్ శర్మ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ప్రెస్ అకాడమి చైర్మన్‌గా ఎంపిక కావడం జర్నలిస్టులకు గర్వకారణం అన్నారు.

సీఎంని విమర్శించే స్థాయి కేటీఆర్‌కు లేదు



తుంగతుర్తిలో దేవేందర్‌కు ఆర్థికసాయం అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్యే సామేలు

తుంగతుర్తి, ఫిబ్రవరి 26: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని విమర్శించే స్థాయి కేటీఆర్‌కు లేదని ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్ అన్నారు. నియోజకవర్గ కేంద్రంలో రూ.72లక్షలతో నిర్మించిన వ్యవసాయ మార్కెట్ కార్యాలయాన్ని సోమవారం ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. రాబోచే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో 14కు పైగా స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీని గెలిపించడానికి ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో రెండు పార్లమెంట్ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధిస్తుందన్నారు. తుంగతుర్తి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా తీగల గిరిధర్‌రెడ్డి, తిరుమలగిరి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా పాలకుర్తి రాజయ్య, శాలిగౌరారం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా పాదూర్ శంకర్‌రెడ్డిని నియమించామని, వైస్ చైర్మన్ల ఎంపికలో సామాజిక న్యాయం పాటించామన్నారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు చెవిటి వెంకన్నయాదవ్, జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు అనురాధ కిషన్‌రావు, ఓరుగంటి సత్యనారాయణ, నడ్డి కృష్ణమూర్తి, ఉప్పుల రాంబాబు, కటికం వెంకన్న, మార్కెట్ డీఎంవో కేవీఎస్ శర్మ, డీఈ కరుణాకర్‌రెడ్డి, ఏఈ అశోక్‌కుమార్, సెక్రటరీ సురేష్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఉద్యమకారుడి కుమార్తె వివాహానికి రూ.2లక్షలు ఆర్థికసాయం

శాలిగౌరారం మండల కేంద్రానికి చెందిన పుల్లూరి దేవేందర్ కుమార్తె వివాహం సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సామేలు రూ.2లక్షల ఆర్థికసాయం అందజేశారు. తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలో నూతన మార్కెట్ కమిటీ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో తన వెన్నంటి దేవేందర్ నడిచినందుకు తన వంతుగా ఆర్థిక సాయం అందజేశానన్నారు.

ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తా

నూతన్‌కల్: నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామాన్ని సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే మందుల సామేలు అన్నారు. సోమవారం మండలంలోని ఎర్రపహాడ్ గ్రామంలో రూ.10లక్షలతో నిర్మించే సీసీ రోడ్డు పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేసి మాట్లాడారు. . గెలిచిన మూడు నెలల్లోనే నియోజకవర్గానికి రూ.13కోట్లు మంజూరు చేయించానన్నారు. ఎర్రపహాడ్‌లో ఎస్సీ కమ్యూనిటీ హాల్‌ను నిర్మిస్తానన్నారు. గ్రామాల్లో దోమల నివారణకు అధికారులు ఫాగింగ్ చేయించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో డీసీసీ అధ్యక్షుడు చెవిటి వెంకన్న యాదవ్, తుంగతుర్తి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తీగల గిరిధర్‌రెడ్డి, అనురాధకిషన్‌రావు, రేతినేని శ్రీనివాసరావు, మాజీ సర్పంచ్ గుర్రం సత్యనారాయణ, లింగాల రామచంద్రయ్య, జల్లం యోగానందం, పసుల అశోక్‌యాదవ్, సోమలింగయ్య, పసుల వెంకన్న, రవి, అనంతుల నాగలింగం, దరిపెల్లి వీరన్న, పన్నాల మల్లారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

కన్నుల పండువగా వేణుగోపాలస్వామి కల్యాణం

హుజూర్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని బూరుగడ్డ గ్రామంలో ఉన్న వేణుగోపాలస్వామి దేవాలయంలో సోమవారం రుక్మిణి, సత్యభామ, గోదా సమేత వేణుగోపాలస్వామి కల్యాణాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో గోమట్టం మేఘశ్యామ్, యశశ్వని, హరీష్‌కుమాచార్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా సీతారామచంద్రస్వామి చక్రస్నానం

హుజూర్‌నగర్ పట్టణంలోని ఫణిగిరి గట్టు వద్ద శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా చక్రస్నానాన్ని అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి పూజల్లో పాల్గొన్నారు. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా సప్తస్వర నాట్యకళామండలి ఆధ్వర్యంలో సంకీర్తనలు పాడారు. అదేవిధంగా మోహినీ భస్మాసుర నాట్యాన్ని ప్రదర్శించారు. కార్యక్రమంలో ఈవో గుజ్జుల కొండారెడ్డి, నర్సింహాచార్యులు, భాస్కరాచార్యులు, దామోదరాచార్యులు, రామకృష్ణమాచార్యులు, జగన్నాథాచార్యులు, గుండా రమేష్, కీత శ్రీనివాస్, వాసుదేవరావు, సూర్యప్రకాశ్‌రావు, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో శ్రీలక్ష్మీతిరుపతమ్మ-గోపయ్య స్వాముల జాతర

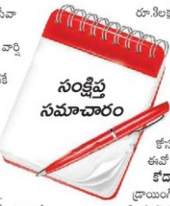
పెన్‌పహాడ్: మండలంలోని చీదెళ్ల గ్రామంలో కొనసాగుతున్న శ్రీ లక్ష్మీ తిరుపతమ్మ-గోపయ్య స్వాముల జాతర సోమవారం మూడో రోజుకు చేరింది. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు వచ్చి మొక్కులు చెల్లించారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు రాష్ట్రాల స్థాయి కబడ్డీ పోటీలను దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ మోదుగు నర్సిరెడ్డి, ఎంపీటీసీ జూలకంటి వెంకట్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. రాత్రి సమయంలో డ్యాన్స్, ఆట-పాటల కార్యక్రమాన్ని భక్తులు ఆసక్తితో తిలకించారు. పెన్‌పహాడ్ ఎస్ఐ పెరిక రవీందర్ ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ బందోబస్తు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో దేవాలయ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ దేశగాని రాజీవ్‌గాంధీ, మాజీ సర్పంచ్ పరెడ్డి సీతారాంరెడ్డి, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ వెన్న సీతారాంరెడ్డి, ఉపసర్పంచ్ బీజీగా గోపి, మాజీ ఎంపీటీసీ గుర్రం అమృతారెడ్డి , సుందరి నాగేశ్వర్‌రావు, మల్లెపల్లి కరుణాకర్, దేవాలయ కమిటీ సభ్యులు సైదులు, గోవిందు, పిచ్చయ్య, కీర్తి వెంకట్రావ్, ఎడ్ల వెంకట్‌రెడ్డి, సొంటి శ్రీను, రాజశేఖర్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, నాగరాజు పాల్గొన్నారు.



బూరుగడ్డ దేవాలయంలో వేణుగోపాలస్వామి కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు, ఫణిగిరిగట్టు సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయంలో చక్రస్నానం పూజలు

భక్తుల కోలాహలం మధ్య రథోత్సవం

అర్వపల్లి: మండల కేంద్రంలోని యోగనంద లక్ష్మీనర్సింహస్వామి ఆలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం అర్ధరాత్రి రథోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. రథంపై లక్ష్మీనృసింహుల ఉత్సవ విగ్రహాలను అర్వపల్లి వీధుల్లో ఊరేగించారు. ఈ సందర్భంగా రథాన్ని లాగడానికి భక్తులు పోటీపడ్డారు. ముందుగా దేవాలయంలో నిర్వహించిన పూజల్లో వందలాదిమంది భక్తులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు చామల కిరణ్‌కుమార్, దరూరి యోగానందాచార్యులు, అనిరెడ్డి రాజేందర్‌రెడ్డి, మోరపాక సత్యం, నర్సింగ్ శ్రీనివాస్‌గౌడ్, బైరబోయిన సైదులు పాల్గొన్నారు.



ఆత్మకూర్(ఎస్): చిన్ననాటి మిత్రుల కుటుంబాలకు సేవా చేసే అవకాశం దక్కడం అదృష్టమని వైద్యుడు కొప్పుల రాంరెడ్డి అన్నారు. పూర్వ విద్యార్థుల సేవా సమితి 10వ వార్షికోత్సవంలో ఆయన మాట్లాడారు. అనంతరం పలువురిని సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఆ సంఘం అధ్యక్షుడు ఎస్కే సైదులు, బత్తుల దామోదర్‌రెడ్డి, సత్యం పాల్గొన్నారు.

హుజూర్‌నగర్: అర్హులైన ప్రైవేట్ టీచర్లకు ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కేటాయించాలని ప్రైవేట్ టీచర్ల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గొట్టె నాగరాజుయాదవ్ కోరారు. ఈ మేరకు పట్టణంలో తహసిల్దార్ నాగార్జునరెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేశారు. సమావేశంలో నాగరాజు, విజయ్‌కుమార్, నాగశ్రీ, ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

నేరేడుచర్ల: మండలంలోని బూర్గులతండా పంచాయతీ పరిధిలో ఉన్న సోమప్ప సోమేశ్వర దేవాలయంలో మార్చి ఎనిమిదో తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్న మహాశివరాత్రి ఏర్పాట్లను నేరేడుచర్ల ఎస్ఐ రవీందర్ నాయక్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కొణతం సత్యనారాయణరెడ్డితో కలిసి సోమవారం పరిశీలించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ పూజారి ఇరువంటి శ్రీనివాసశాస్త్రి, మాలోతు వెంకట్రాంనాయక్, రాచకొండ రామన్న, కట్టా రామారావు, గణేష్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

మఠంపల్లి: మట్టపల్లి క్షేత్రంలో ఆదివారం లక్ష్మీనృసింహుని నిత్య కల్యాణాన్నిసంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించారు. పూజల అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ధర్మకర్తలు విజయ్‌కుమార్, మట్టపల్లిరావు, ఈవో నవీన్, అర్చకులు పాల్గొన్నారు.

● మట్టపల్లిలోని నృసింహుని క్షేత్రంలో కిరాణా, జనరల్, ఫ్యాన్సీ సామగ్రి విక్రయం, కొబ్బరి చిప్పలు ఏరుకునే హక్కు కోసం మంగళవారం ఆలయ ప్రాంగణంలో బహిరంగ వేలం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ ధర్మకర్తలు చెన్నూరి మట్టపల్లిరావు, విజయ్‌కుమార్, ఈవో సిరికొండ నవీన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వేలం పాటలో పాల్గొనేవారు స్వామి పేరిట రూ.3లక్షలు, రూ.50వేలు డిపాజిట్ చేయాలన్నారు.

మేళ్లచెర్వు: మహాశివరాత్రి జాతర (మార్చి 8వ తేదీ నుంచి 12వ తేదీ) సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణంలో దుకాణాల నిర్వహణకు నిర్వహించే తై బజార్ వేలం పాటను ఆలయ ప్రాంగణంలో మార్చి రెండో తేదీన నిర్వహిస్తున్నట్లు ఈవో కొండారెడ్డి తెలిపారు. అదేవిధంగా ఈ ఐదు రోజుల పాటు కొబ్బరికాయలు విక్రయించే హక్కు కోసం ఈ నెల 28న బహిరంగ వేలం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఈవో తెలిపారు.

కోదాడ: యూనిక్ అకాడమి వారు నిర్వహించిన చెస్, డ్రాయింగ్ కాంపిటేషన్‌లో తేజ విద్యార్థులు ఉమామహేశ్వరి, ప్రియదర్శిని, నవీన్, వర్ధనాచారి, కార్తికేయ, సాయి, శ్యాముల్ రాణించినట్లు పాఠశాల డైరెక్టర్ జానకిరామయ్య తెలిపారు. విద్యార్థులను ఆయన అభినందించి మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ అప్పారావు, కుమార్, ఝాన్సీ, వెంకటేశ్వర్లు, రమేష్, లావణ్య పాల్గొన్నారు.

● జిల్లా కేంద్రంలో మార్చి 10వ తేదీన నిర్వహించే బహుజన ప్రథమ మహాసభను విజయవంతం చేయాలని, లంబాడీ హక్కుల పోరాట సమితి జిల్లా అధ్యక్షుడు బానోతు బాబునాయక్ కోరారు. కోదాడలో పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో జాన్‌సన్, ఖాసీం, అంజన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోదాడ రూరల్: మండలంలోని గుడిబండ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకురాలు వీరమళ్ళ లాలమ్మ అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా, ఆమె మృతదేహానికి ఆ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు తూమాటి వరప్రసాద్‌రెడ్డి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ లాలమ్మ మృతి కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరనిలోటన్నారు.

తుంగతుర్తి: గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజల కోసం ఉచిత కంటి పరీక్షలు చేయడం అభినందనీయమని రిటైర్డు ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు సంతోష్ అన్నారు.మండల కేంద్రంలోని రిటైర్డు ఉద్యోగుల సంఘం కార్యాలయంలో హైదరాబాద్‌కు చెందిన మెడివిజన్ కంటి ఆస్పత్రి సౌజన్యంతో 51మందికి పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు అందజేశారు.

తిరుమలగిరి: పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత కేతావత్ సోమ్లానాయక్‌ను సోమవారం హైదరాబాద్‌లో తిరుమలగిరి లంబాడీ నాయకులు కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపి సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో లంబాడి ఐక్య వేదిక జిల్లా అధ్యక్షుడు పరదేష్‌నాయక్, ట్రైకార్ మాజీ చైర్మన్ రామచంద్రునాయక్, మాలునాయక్, అంగోత్ కృష్ణ, పడతినాయక్ పాల్గొన్నారు.

మద్దిరాల: మండలంలోని జి.కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్త ఎల్.వెంకయ్య ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు. వెంకయ్య కుటుంబానికి గ్రామానికి చెందిన మాజీ ఎంపీటీసీ బొబ్బిలి వెంకన్న, కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్వర్‌రావు ఆధ్వర్యంలో రూ.2500, 25కిలోల బియ్యం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సోమయ్య పాల్గొన్నారు.

● పేదల అభ్యున్నతి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమని కాంగ్రెస్ పార్టీ కిసాన్ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి అన్నారు. మద్దిరాల మండలంలోని చందుపట్ల గ్రామంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీ పథకాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలుచేస్తుందన్నారు. సమావేశంలో సుధాకర్‌రెడ్డి, సతీష్, సోమయ్య, వెంకన్న, నర్సయ్య, రాములు పాల్గొన్నారు.

నూతన్‌కల్: మండలంలోని తాళ్లసింగారం జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో పదో తరగతి విద్యార్థులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు చల్లా తేజ ఆర్థిక సహకారంతో యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ చేశారు. ఆ సందర్భంగా ఇన్‌చార్జి హెచ్ఎం అశోక్ మాట్లాడుతూ స్టడీ మెటీరియల్‌ను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. కార్యక్ర మంలో ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు తండు రేణుకశ్రీనివాస్, పసుల అశోక్‌యాదవ్, జటంగి గణేష్, తండు సత్యనారాయణ, చిత్తలూరి నారాయణ, పన్నాల ఆశిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.